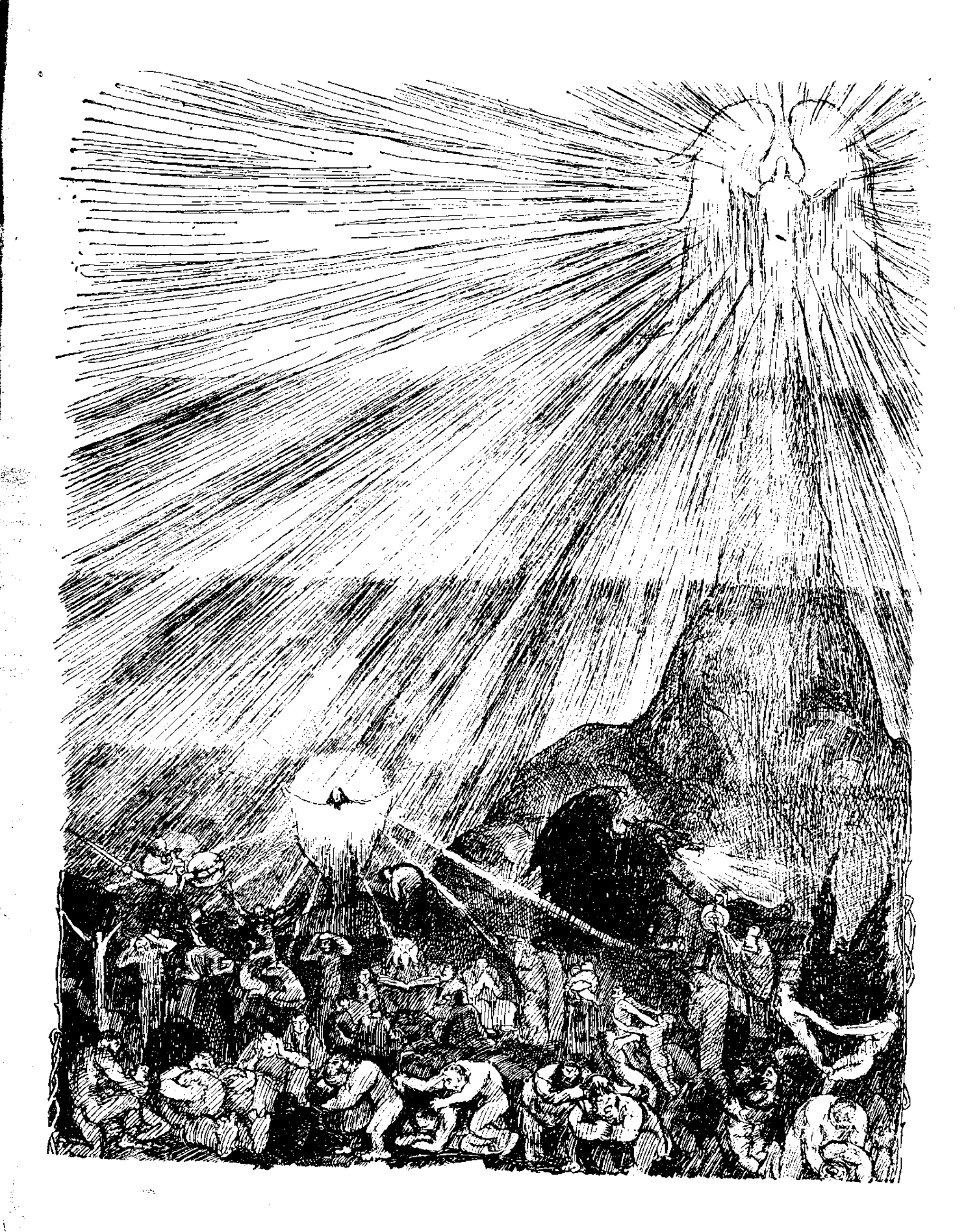
EL MENSAJE

Órgano Oficial de la Sociedad Teosófica en Uruguay





SOCIEDAD TEOSÓFICA

Sede Central: Adyar, Madrás (India)

Lema de la Sociedad: «No hay religión más elevada que la verdad»

PROPÓSITOS

Los objetos que persigue la Sociedad Teosófica son los siguientes:

1.º Formar un núcleo de Fraternidad Universal de la Humanidad, sin distinción de raza, creencia, sexo, casta o color.

2.º Fomentar el estudio comparativo de las religiones, filosofías, Artes y ciencias.

3.º Investigar las leyes inexplicadas de la Naturaleza y los poderes latentes en el hombre. (*Sólo una parte de los miembros de la Sociedadd se dedica a este objeto*).

SOCIEDAD TEOSÓFICA EN URUGUAY

(38.ª Sección, fundada el 7 de Noviembre de 1924)

Dirección Postal: Casilla Correo 595, — Montevideo

Presid. N. y Secr. Genl.— Sra. ANNIE MENIE GOWLAND.
Vice Pte. Ñal. — Sta. MARGARITA GRACE THOMAS.
Secretario Nacional. — JUAN GEIS.

Rama «HIRANYA». — Lima 1288. — Sesiona los Sábados a las 19 horas.

Rama «BESANT». — 18 de Julio 1027 (II p.). — Sesiona los Viernes a las 19 horas.

Rama «BHAKTIMARGA». — Porongos 2154 (Dirección Postal: Colorado 1856). — Sesiona los Jueves a las 21.30.

Rama «LEADBEATER». — 18 de Julio 1027 (II p. — Sesiona los Sábados a las 18.30 horas.

Rama «GOWLAND». — Lima 1278. — Sesiona los Jueves a las 19 horas.

Rama «KRISNA». — Lima 1288. — (Dirección Postal: Rivera Núm. 2009). — Sesiona los Jueves a las 19 horas.

Rama «SOPHIA» — Sierra 2176. — Sesiona los Miércoles á las 19 horas.

Rama «ARIEL» — 18 de Julio 1027 (II piso). — Sesiona los Miércoles de 9.30 a 11 p. m.

Rama «RAJADHARMA» — Candelaria 3. — Sesiona los Sábados de 8.30 a 10.

Pama «Surya» — Cuudrd de Melo.

SEDE CENTRAL — Consejo de la S. T. en U. y Biblioteca Teosófica abierta de 6 a 8 p. m. — Av. 18 de Julio 1027 (2.º piso).

EL MENSAJE

Órgano Oficial de la Sociedad Teosófica en Uruguay

La S. T. solo se responsabiliza por la publicación de documentos oficiales. Cada autor es responsable de su escrito. No se tendrán en cuenta las colaboraciones que se reciban sin el nombre y apellido del autor, aunque lleven seudónimo.

Casilla Correo 595 — Montevideo

Abono hasta fin de 1926, treinta centésimos. — Número suelto $ 0.10

Año II   Meses de Agosto y Setiembre de 1926   Núm. 14 y 15

La 1.ª Convención de la S. T. en el U. reunida en Montevideo los días 28 y 29 de Agosto de 1926 envía a todas las secciones de la S. T. el saludo fraternal del Uruguay, haciendo voto porque la Paz y la Fraternidad reinen en el mundo.

Sra. Annie Besant

Washington E. U. de A.

« Unanimidad Convención Teosófica Uruguay envía saludo devoción gran Presidente Besant ».

Sra. Annie Menie Gowland

Cape Town (Sud Africa)

« Unanimidad Convención Teosófica Uruguay rechaza renuncia presentada renovando vivamente adhesión Presidente Nacional ».

LAS TRES GUNAS Y EL SENDERO

I

En el mundo del dolor, en que reina la gran noche, hay res escalones de sombra. Son los tres primeros pasos en la falda de la montaña. Las tres «Gunas» de la conciencia del hombre.

II

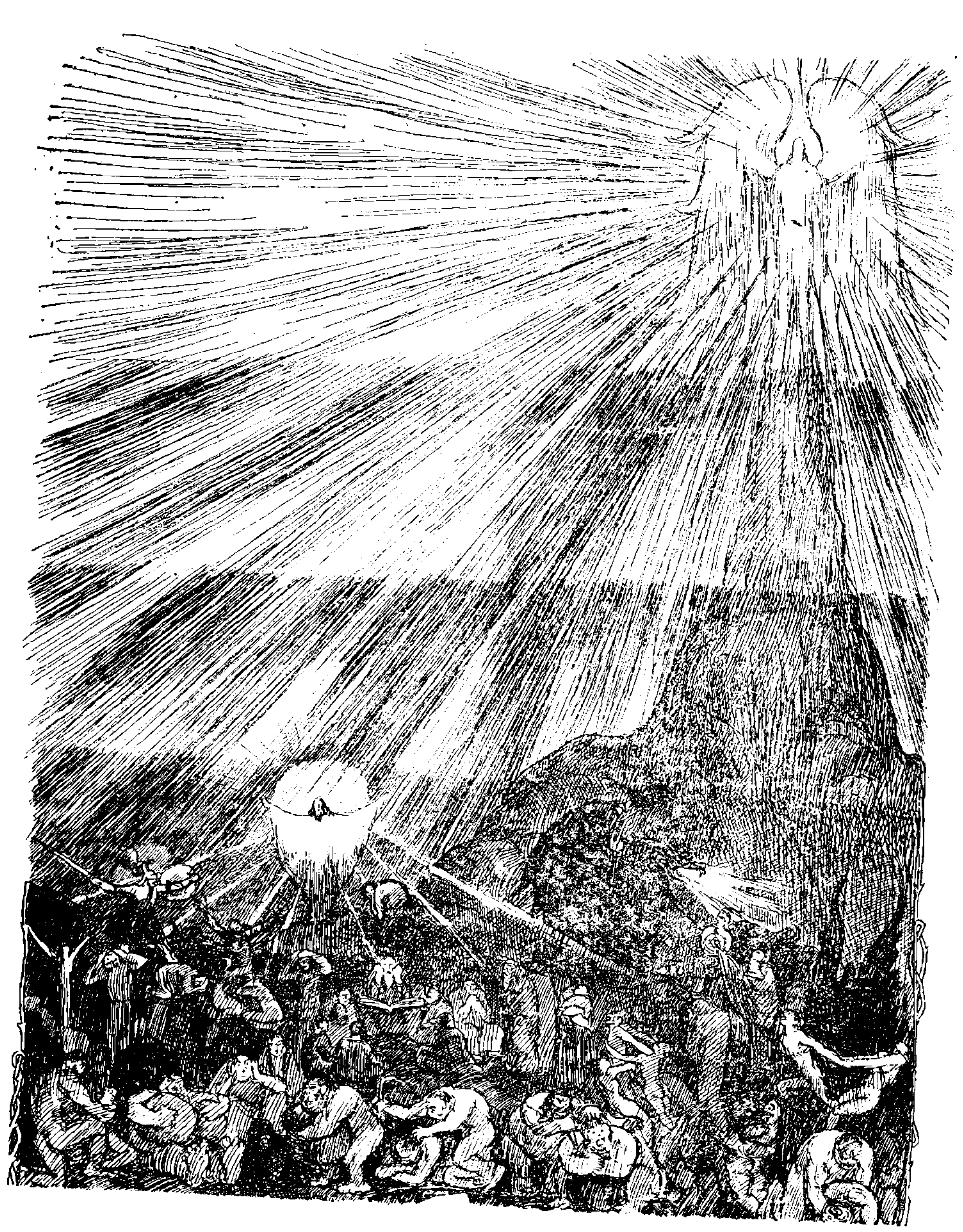
La más oscura está poblada por aquellos recien nacidos al mundo de los hombres, cuya alma aun no tiene ojos ni oídos. El crimen y el vicio, como olas de tempestad llevan y traen esas almas nocturnas, sin resistencia, y las hacen chocar entre si y las estrellan contra los acantilados de la fatalidad. El dolor las trabaja lentamente, transformando ásperos trozos de roca en útiles cantos rodados.

III

El intermedio, mundo de sombra alumbrado por rojas hogueras, atrae aquellos que han despertado a la inteligencia del mundo inferior y tratan de engañar al sufrimiento porqué tienen ojos y no ven y tienen oidos y no oyen.

IV

El escalon tercero es alcanzado por aquellos que han unido la inteligencia al corazón y cuyos ojos tienen vislumbres y cuyas almas tienen añoranzas de otros mundos. Estos, a veces, se elevan en arrebatos de entusiasmo hasta cerca del nivel en que termina la sombra y escuchan frases aisladas de misteriosos mensajes y sueñan en montañas que creen imposibles, pero, solo algún gran dolor puede ayudarlos a dar el paso que no se animan a dar, más allá de la sombra.



Las tres Gunas y el Sendero

V

Entonces, de pronto, abren los ojos y levantan la cabeza en el Reino de la luz. Contemplan la montaña, perciben el Sendero y realizan para siempre que solo hay verdadera vida fuera de la sombra, en la alegria de la luz.

VI

Pero, aquellos que siendo aún criaturas de sombra dicen amarlos, se prenden de ellos desesperadamente en la sombra, para no perderlos, y algunos más fuertes, consiguen volverlos a hundir.

VII

Por fin, el que ha vencido al amor que en vez de dar exige, el que ha vencido a su pasado, el que ha dejado allá abajo sus tesoros, sus recuerdos, sus goces, sus ocios, y marcha solo, y es libre, ese encuentra la entrada del Sendero que conduce más allá del dolor y la muerte, a lo alto de la montaña, al exultante Reino de los Cielos donde el hombre se trasfigura en Dios.

M. R.

(Dibujo del Autor)

A los que deseen pertenecer a la Sociedad, no se les pregunta por sus opiniones religiosas ni politicas; pero en cambio se exige a todos, antes de su admisión, la promesa de respetar las creencias de los demás miembros.

ANNIE MENIE GOWLAND

SU PARTIDA

Después de un año de ausencia, ha vuelto nuestra Presidente Nacional, la señora Annie Menie Gowland, de la lejana India fabulosa, donde representó al Uruguay y a Chile en la Convención del cincuentenario de la Sociedad Teosófiica en Adyar.

Esperábamos de ella grandes cosas, relatos emocionantes, enseñanzas preciosas, y sus impresiones sobre los Maestros que dirigen la S. T. desde Adyar, y acaso también sobre los otros Maestros, los Choanes que habitan la gran cordillera de los Himalayas, pues sabíamos que ella había estado en esas regiones al Norte del Daryerling.

Y ella llegó, después de tan larga ausencia, y solo pudo dedicarnos unas horas; pués tenía que seguir en el transatlántico a Buenos Aires; unas horas que transcurrieron entre saludos, conversaciones, preguntas aisladas y respuestas interrumpidas. Algo parecía cambiado. La vecindad de la primera Convención de la S. T. en el Uruguay contribuía también a agitar los ánimos distrayendo la atención en preparativos reglamentarios. Partió la Presidenta. Partió la Secretario Nacional Mis Thomas. Se sentía en esas partidas algo más hondo que en las anteriores. Había en las despedidas silenciosas y largas, algo irremediable que nunca antes habíamos sentido.

Y, pocos días después, cundió la extraña noticia. Nuestra Presidente Nacional tenía que volver a alejarse de America y esta vez acaso para siempre. La sorpresa era tan grande que un estupor general embargó los pensamientos. El acontecimiento era aceptado sin explicación, como se aceptan las catastrofes que no se pueden evitar.

Ella volvió a Montevideo, antes de alejarse definitivamente del Río de la Plata, un día, un solo día. Ya sabíamos que ese era el último día, y bajo las risas y las frases de alegria sentíamos el dolor de las grandes despedidas.

Esa noche, los pañuelos agitados en la explanada del puerto enviaron largamente y silenciosamente el último saludo a aquella que tres años antes llegó entre nosotros y con su sola presencia y el ejemplo de su vida, supo conquistar todos los corazones de Teósofos que había en el Uruguay y reunirlos y transfigurarlos y hacer con ellos el milagro del nacimiento de la 38ª. Sección, que ahora cuenta con diez Ramas y casi doscientos miembros nuevos en la Sociedad.

Más tarde tuvimos noticia de su embarque en Buenos Aires en el «Wakasa Maru» que pasaría al largo de Montevideo, rumbo a Cape Town en el África del Sur, y aún nos llegó de alta mar su último saludo lanzado a los cuatro vientos por telégrafo sin hilos. Algunas tarjetas, pocas cartas, algunos menú de abordo, llegados con distintos correos, trajeron un eco prolongado de su partida.

Y así pasó entre nosotros y sigue su peregrinaje de amor por el mundo, sembrando bendiciones a su paso, digno mensajero de la Gran Fraternidad, ejemplo alto de una vida pura, ideal viviente de una raza nueva, y los que la han visto y la han oído, los que han respondido al llamado ardiente de entusiasmo que ella dirige a todos a su alrededor, los que han despertado en su luz, los que la aman, felicitan ahora a través del oceano a los hermanos de Africa y les auguran que sean dignos de la bendición que les llega, y del don inapreciable que su buen Karma les otorga.

Los que asistieron a los primeros días del gran movimiento teosófico iniciado por ella en el Uruguay, contemplan ahora con los ojos de la imaginación el repetirse seguro en esa tierra lejana de las horas de milagro aquí vividas cuando la Fraternidad parecía un hecho, y las almas se abrían unas tras otras, como flores, al sol que amanecía para la vida espiritual.

Así ella pasa de uno a otro continente como el rodar del día y como el sol, más se siente cuando es perdido. Por eso toda palabra es poco para expresar nuestra gratitud hacia nuestra Presidente, ahora que nos falta.!

Es de esperar que la siembra por ella hecha haya caido en terreno fecundo; los hermanos del Uruguay tienen ahora un deber claro que es el de conservarla hasta la cosecha. Sus frutos son de eternidad y, seguramente, cuando el anillo del ciclo de esta cosecha se cierre, volverá fatalmente el sembrador y entonces nos preguntará qué hemos hecho del tesoro que nos ha confiado, y como los tres siervos de la parabola de los talentos, podremos contestar de tres modos distintos, pero, ojalá contestemos todos entonces como el buen servidor: «Esto es lo que tu has dejado y este es el fruto de lo que tu has dejado», asi entonces realizaremos que la distancia y el tiempo son más irreales que la voluntad, y el sembrador y nosotros nunca hemos estado separados, pués al trabajar en su siembra hemos trabajado en y para nosotros mismos.

LA PRIMERA CONVENCIÓN DE LA S. T. EN EL URUGUAY

La primera Convención de la S. T. en el Uruguay se desarrolló los dias: 28 y 29 de Agosto de 1926 en la Sede Central de Montevideo bajo la presidencia del Secretario Nacional Señorita Grace Thomas y la asistencia de los siguientes presidentes y delegados de Rama.

Rama Hiranya: Pte. Juan Geis, Del. Julia de la Gamma, Castellazzi y Barreira.

Rama Ariel: Pte. Mario Radaelli, Del Mariani

Rama Bhaktimarga: Pte. Enrique Dieste, Del Juan Alvarez.

Rama Besant: Por el Pte. ausente, el h. Rodríguez, Del, Castells y Alberto Cassinelli.

Rama Gowland: Por el Pte. ausente, el h. Barbieri, Del. Fernández.

Rama Krishna: Pte. E. Casanova, Del. F. Casanova y Borcas.

Rama Leadbeater: Pte. Francisco Huertas, Del. Tizon.

Rama Sophia: Por el Pte. ausente, el h. Easton, Del. Francisco Alvarez.

Rama Rajadharma: Pte. Horacio Cassinelli.

Rama Surya: Delegado en Montevideo Ceruzzi.

Total: 23 convencionales presentes.

∴

La mesa fué constituida con: Pte. Grace Thomas, Vice Pte. Juan Geis, Secretarios M. Radaelli y H. Cassinelli.

En síntesis, fueron tratados los siguientes asuntos:

1.- Carta de la señora Annie Menie Gowland presentando renuncia de su cargo de Secretario General y Presidente Nacional.
Se rechazó la renuncia por unanimidad confirmándose a la titular en ambos cargos hasta la Convención de 1927.

2.° Elevase al cargo de Vice Presidente Nacional por un año a la h. Grace Thomas que ocupaba el cargo de Secretario Nacional.

3.° Nombrase Secretario Nacional al h. Juan Geis.

4.° Decídese enviar una carta y un telegrama a la h. Sra. Annie Menie Gowland renovando vivamente la adhesión de la S. T. en el U. a su Presidente Nacional y Secret. General, y otro telegrama de adhesión a Mrs. Besant.

5.° Todos los presentes ponense de pié en homenaje a los nombrados.

6.° Vótase afirmativamente que a las sesiones del Consejo puedan asistir sin voz ni voto los M. S. T. que se presenten puntualmente al comenzar la sesión, si esta no ha sido declarada secreta.

7.° Que cuando el Pte. de una Rama no puede concurrir al Consejo, la Rama nombre un delegado con voz y voto.

8.° Se otorga facultad al Consejo para nombrar los servidores que crea conveniente para el desempeño de sus cometidos.

9.° Se otorga facultad al Consejo para revisar todos los reglamentos actuales y proponer las simplificaciones y modi-

ficaciones que crea conveniente, sin tocar lo que quede sancionado por esta Convención.

10 Cuando esa revisión esté pronta será convocada esta Convención a una sesión extraordinaria para su aprobación definitiva y se publicará el Reglamento en un folleto.

11 Se establece que todos los meses se realizará una reunión de todas las Ramas con asistencia del h. Secretario Nacional quien informará sobre el movimiento teosófico mundial y comunicará los últimos mensajes de Adyar.

12 Los M. S. T. en el U. podrán pertenecer a una sola Rama. Para trasladarse un Miembro de una Rama a otra deberá presentar en la Rama a la pide ingresar, una comunicación del Presidente de la Rama a la que pertenecía. Los presidentes de ambas Ramas informarán al Consejo.

13 Declárase que la autonomia de las Ramas está supeditada a lo que determinen los reglamentos de la S. T. en U.

14 Delegase a la h. Grace Thomas para llevar el saludo de la S. T. en el U. a la S. T. en la Argentina.

15 Decídese que la revista oficial «El Mensaje» transmita a las Sociedades Nacionales Teosóficas del mundo, el saludo fraternal de nuestra Sección.

16 Se emite un voto unánime para que la Paz y Fraternidad universales sean pronto una realidad.

Nuevos Titulares de «Servicios»

El Consejo en sus primeras reuniones después de la Convención ha elegido a los siguientes «Servidores».

1°. Secretario del Consejo, reuniendo los Servicios de Actas, correspondencia y archivo: Horacio Cassinelli.

2°. Tesorero Nacional: Adolfo Castells.

3°. Bibliotecario: Horacio Cassinelli.

4°. Revista: Enrique Diesle.

5°. Intendente y pro bibliotecario: Francisco Alvarez.

6°. Habiéndo el h. Mario Radaelli informado que es muy próxima su ausencia del pais lo que le impide aceptar ningún

cargo ni servicio permanente, se le encomienda una gira de propaganda al interior de la república en representación del Consejo de la S. T. en el U. con fecha y programa a combinarse.

7°. Se establece que el 25 de Agosto, fiesta de la Primavera, se iniciará la serie de reuniones mensuales (11ª. propuesta aprobada p. la Convención).

8°. Pasan a estudio las propuestas presentadas a la Convención aún no votadas.

Constitución del Consejo de la S. T. en el U.

Pte. Nacional y Secretario General - Annie Menie Gowland

Vice Presidente Nacional - Margarita Grace Thomas

Secretario Nacional - Juan Geis

Secretario del Consejo y Bibliotecario: Horacio Cassinelli
Servidor de la Tesorería Nacional: Adolfo Castells.
Servidor de la Revista Oficial: Enrique Dieste.
Intendente: Francisco Alvarez

Vocal: Rodriguez.
» Fco. Huertas.
» Barbieri.
» Easton.
» E. Casanova.
» Julia de la Gamma.
» (Falta el delegado de la Rama Surya de Melo).

CARTA DE LA SEÑORA ANNIE MENIE GOWLAND A LA CONVENCIÓN DE LA S. T. EN U.

A todos los miembros de la Sección Uruguaya:

Queridos hermanos mios: Recién he vuelto, y mi pensamiento aún está con Vds. y mi amor está con Vds. Aún estoy llena de la emoción que Vds. han vertido en mi, anoche, con sus saludos. Yo no sé si volveremos a vernos ya más en cuerpo físico en esta encarnación, pero siempre estaremos cerca en espíritu. Yo he visto crecer a algunos de Vds. en la verdadera vida, como una madre contempla crecer en este mundo de carne los cuerpo físicos de sus hijos, y no podré nunca olvidarlo. Alguno me ha ayudado más que otros y a ese vá mi gratitud, pero a todos va mi amor por igual.

Ha llegado el momento de la separacion física. Los cargos también son formas, y ha llegado la hora de mi renuncia al cargo de Secretario General y Presidente Nacional de la Sección Uruguaya.

Presento oficialmente esa renuncia ante todos los miembros de la Sociedad Teosófica en el Uruguay reunidos en la Convención.

Quedan entre Vds. varios hermanos que desde largo tiempo vienen ejercitando sus fuerzas en diversos cargos y estan ya preparados para recibir en sus manos la responsabilidad de los primeros puestos.

Deseo que el h. Radaelli, como Secretario del Consejo, dé lectura a esta carta en la Convencion, para que los hermanos de la Sección Uruguaya que quedan en el Uruguay. puedan elegir entre ellos libremente sus nuevas autoridades.

Desde ya envio a los nuevos elegidos mis votos de éxito.

La sección encontrará siempre en mi un apoyo espiritual, dado con toda la fuerza de que yo sea capaz,

Cada uno de los queridos hermanos que integran la Sección Uruguaya puede contar siempre con mi cariño y sus cartas seran en todo momento una gran alegría para mi.

Que la *«Fraternidad»* sea el lema de la Sección Uruguaya.

Que el pensamiento de cada miembro al referirse a cada otro, recuerde solo sus cualidades y sus merecimientos.

Defectos todos tenemos y más, seguramente de lo que cada uno de nosotros suponga para si. Esa es nuestra batalla, nuestro tormento, el fuego que nos purificará. Sin embargo los Maestros hacen su obra utilizandonos a todos por nuestras cualidades y a pesar de todos nuestros defectos. Con nuestros mismo defectos ellos van elaborando el oro de nuestras virtudes.

Contemplémonos unos en otros, solo por nuestras cualidades.

Amémonos unos a otros apesar de todo, atraves de todo, más permanentemente que todo.

Ese es mi voto, hermanos mios queridos, y si mis palabras encuentran el camino de vuestros corazones yo habré sembrado la planta de fruto de oro, la planta que no parece más.

Vuestra hermana para siempre

ANNIE MENIE GOWLAND

CONTESTACIÓN DE LA CONVENCIÓN DE LA S. T. EN U. A LA SEÑORA ANNIE MENIE GOWLAND

Montevideo, 1 de Setiembre 1926

Sra. Annie Menie Gowland
Presidente Nacional y Secretario General
de la S. T. en el Uruguay
Cape Town

Muy amada Presidente Nacional,

Tenemos la alegria de comunicar a Vd. oficialmente que la Convención de la S. T. en U. reunida en Montevideo los dias 28 y 29 de Agosto p. p. ha escuchado solemnemente la lectura de su carta renuncia, expresandose luego por unanimidad en el sentido de rechazar su renuncia, confirmándola plenamente a Vd. en su puesto de Presidente Nacional y Secretario

General hasta el termino de su mandato que es la Convención del mes de Agosto de 1927.

La Convención y todos los M. S. T. presentes se pusieron acto seguido de pié en honor de Vd. decidiendo con unánime entusiasmo enviar a Vd. el siguiente radiograma.

Gowland — abordo « Wakasa Maru ».

« Unanimidad Convención Teosófica Uruguay rechaza renuncia renovando vivamente adhesión Presidente Nacional »

También se decidió enviar a Vd. esta carta oficial expresando la misma idea más extensamente, y otro telegrama de adhesión a la Gran Presidente Mundial, Dra. Annie Besant.

Informamos a Vd. que en la misma Convención han sido elevados, la Sta. Thomas al puesto de Vice Presidente Nacional y el hno. Juan Geis al de Secretario Nacional.

Felicitando a Vd. en nombre de todos los M. S. T. en U. por el éxito de esta primera Convención, saludamos a Vd. atentamente: S. S. S.

JUAN GEIS
Secretario Nacional

GRACE THOMAS
Vice Pte. Nal.

MARIO RADAELLI - H. CASSINELLI
Secretarios de la Convención

NOTICIAS

Con este número termina su actuación en nuestra revista el h. Mario Radaelli que fué su fundador y principal redactor y a quien debemos tambien la base administrativa sobre la que fué posible desenvolverla salvando los gastos sin deficit en más de un año de ininterrumpida publicación.

Ayudáronlo eficazmente en su tarea, en calidad de administradores, primero la señora de la Gamma, luego Francisco Alvarez y por fin la señora Zunilda de Corso y a todos ellos vá nuestro agradecimiento.

El hermano Radaelli, próximo a ausentarse del pais para

ocupar el honroso cargo de Cónsul de la R. O. del U. en Capė Twon, para el que ha sido nombrado, por nuestro Gobierno, deja un sentido vacio entre nosotros, acostumbrados a verlo trabajar sin descanso en la primera línea desde los dias ya tan lejanos del Centro Vidya. Para continuar su obra ha sido elegido Servidor de la Revista el h. Enrique Diesle, cuyas dotes intelectuales son bien conocidas, y a quien los hnos. Alvarez y señora de Corso seguiran prestando valiosa ayuda.

Al h. Radaelli EL MENSAJE envia el saludo de todos los M. S. T. del Uruguay y sus mejores augurios de realización espiritual.

NATURISMO

XIV — **Caminar descalzo.** — Hay un desconocimiento casi absoluto, tanto de parte de los que viven sumidos en profundas tinieblas de ignorancia, como de parte de aquellos que se consideran inteligentes y observadores, de prácticas sencillas y, en apariencia, sin valor alguno y más bien perjudiciales, según el criterio dominante, como ocurre con el saludable y vigorizante ejercicio de caminar descalzo. Los primeros quedan justificados por su propia ignorancia; los segundos son responsables por no aplicar las luces de su inteligencia a la comprensión exacta de todo aquello que representa un valor positivo para el bienestar y la salud individual y colectiva.

Andar descalzo, apesar de todos los prejuicios y tonterias en que vive envuelta la actual civilización, es una práctica higiénica que beneficia al organismo entero, Los pies débiles, exangües, mortificados por callos, juanetes, sabañones, etc., van poco a poco librándose de todas esas calamidades caminando descalzo diariamente 5 a 10 minutos por baldosas o mejor aün, por la tierra o el cesped. Los botines de cuero impiden que las fuerzas vitales, eléctricas y magnéticas, que el Sol ha depositado en la Madre Tierra y que ella emana cons-

tantemente, sean absorbidas por las plantas de los pies, los cuales en contacto directo con la tierra aprovecharian esas energías que contribuyen a descongestionar las vias digestivas, respiratorias y el cerebro del aflujo de sangre acumulado en esos órganos como consecuencia de no poder circular normalmente por la causa preapuntada.

Dolor de cabeza, extreñimiento y digestiones anormales son, en gran parte, producidos por permanecer los pies encerrados en su estrecha prisión de cuero.

Para reforzar los argumentos expuestos transcribimos el párrafo que sigue de la excelente obra «La Salud por el Naturismo» del Dr. Amilcar Souza:

«Imaginese el lector el tormento de las señoras con sus pies torturados y los dedos unos sobre otros, llenos de callos, dentro de los zapatitos de lujo a gata friolera. ¡Calcúlese el sufrimiento del hombre con sus pies llenos de juanetes, metidos en unas botas adornadas con altos tacones como los de las damas de alfeñique, y a esas criaturas a quienes sus madres obligan (como en China) a llevar los pies siempres metidos en esos suplicios inquisitoriales!. No se tiene idea del mal producido por el calzado. Seria ventajoso substituir nuestras botas por sandalias, y cuando estuviésemos en nuestra casa, en el huerto, fuera de la vista del público, dar un poco de expansión y de salud a los pobres pies, dejar que el Sol los dorase, permitir que el aire solidificase la deteriorada superficie de sus plantas. Nos evitaríamos muchos dolores de cabeza, venceriamos muchas indigestiones, el malhumor desapareceria empujado por el flujo de sangre hacia los miembros inferiores en su último extremo, es decir, los pies!.

X — **Loción matinal fria.** — La higiene de la piel es factor primordial de salud. La epidermis ó piel externa tiene millones de poros por los cuales expulsa el organismo gran cantidad de residuos que son llevados a la periferia por las glándulas sudoríparas. Si la piel no está en condiciones de perfecta limpieza, los poros funcionan deficientemente y los materia-

les gastados que debieran ser expulsados totalmente no lo son, quedando bajo la epidermis desperdicios que van aumentando gradualmente y que son la causa de graves trastornos y de enfermedades crónicas e incurables. Estas breves consideracio, nes muestran la importancia capital del perfecto funcionamiento periférico, el cual puede ser mantenido permanentemente, con el simple y facilisimo procedimiento del baño matinal rápidamente aplicado mojando en agua fría un paño de tela áspera y pasándolo por todo el cuerpo.

De esta manera sencilla y práctica la piel queda perfectamente limpia y permeable y los poros funcionan normalmente. La hora más apropiada para la aplicación de la loción o lavado frio es al levantarse. También puede practicarse antes de la cena o al acostarse, siempre que hubieran pasado más de dos horas después de la cena.

—

Hemos tratado de hacer un resumen, lo más sintético posible, con los preceptos anteriores, en una forma llana y lisa para facilitar su comprensión aún para los de más escasa inteligencia, del Naturismo Integral.

Orientar haciar la Verdad, dando una norma segura de vida y los fundamentos de una ética superior es la grande y noble misión que el Naturismo viene desarrollando, siguiendo las senda que le trazara el inmortal Hipócrates, maestro eximio, cuya enseñanza fundamental está sintetizada en esta sentencia diamantina.

« La Naturaleza es el mejor médico »

C. CORSO

(Continuará)